

Koolilõuna nädalamenüü 12.10 - 16.10.2020

Ingeri nädal

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Ingeri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Kana Tikka Masala</i>	150	216.06	12.73	13.42	9.98
	Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
	Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
	Keedetud makaron	60	75.22	2.30	1.56	13.12
	Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
	Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
	Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
	Õun ja kurgi snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
	Kokku		830.76	29.11	26.69	119.33

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Borš kalkunilihaga	300	267.66	16.01	15.48	16.90
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
	Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
	Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
	Kokku		842.57	31.31	25.83	124.05

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Ahjulõhetükid	60	94.28	10.67	4.70	2.32
	Koorekaste peterselliga	60	64.92	0.85	5.47	3.28
	Aurutatud rohelistes herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
	Keedetud riis	60	71.54	2.50	0.84	13.92
	Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
	Kapsasalat paprikaga	60	14.79	0.66	0.13	3.33
	Jääsalat, peet, mais, porru	60	27.53	1.16	0.24	5.54
	Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	Puuvilja mahajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
	Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
	Kokku		874.84	30.35	28.25	128.26

Neljapäev	Ingeri supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Kõrvitsapüreesupp sealihaga</i>	300	215.46	11.22	12.13	16.91
	Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
	Apelsinitarretis	150	141.00	3.60	0.00	30.86
	Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
	Pirn ja lillkapsa snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
	Kokku		827.74	29.45	26.99	116.92

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Kapsa - hakklihahautis	150	155.58	9.96	9.99	8.03
	Aurutatud oad	60	17.20	1.07	0.06	4.03
	Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
	Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
	Peedisalat valge redisega	60	30.66	0.83	1.30	4.13
	Tomat, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
	Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	Jõhvikamorss	180	41.90	0.18	0.32	10.25
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
	Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
	Kokku		826.81	25.94	28.42	120.80

Nädala keskmine:	840.54	29.23	27.24	121.87
10 päeva keskmine:	847.19	29.49	28.97	119.60

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.